

Меню на 28.11.2022г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецептур
День 1			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Плов фруктовый с изюмом	160	4,57	3,64	59,26	294,54	2,1	57
	Какао с молоком	180	2,84	2,00	22,08	118,00	0,3	97
	Булка с маслом	30 5	2,35	4,53	15,10	110,75		110
2-ой завтрак	Сок фруктовый	108	0,50	0,10	10,10	46,00	24	95
Обед	Щи на к/б	200	2,34	2,76	13,12	88,21	25,5	35
	Жаркое подомашнему с мясом кур	200	15,88	14,12	9,29	229,53	34,4	66
	Компот из с/фруктов	180	0,23	0,00	23,93	97,47	0,85	99
	Хлеб ржаной	40	3,16	0,40	19,32	94,00		
Полдник		43,80	2,23	2,01	0,13	27,59		50
	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	95,40	1,4	105
	Булка	30	3,08	1,2	20,04	103,6		
стоимость итого								
Ужин	Каша ячневая молочная манная	200	7,52	6,42	26,75	196,35	1,6	23
	Чай с сахаром	180	0	0	14,97	59,85	0,06	101
	Булка	20	3,08	1,2	20,04	103,6		
стоимость итого								
Итого за первый день			63,00	53,00	256,00	1691,00	85	

